

令和4年

5月献立表

泉新小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	チリビーンズライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン	614	15.4	29.3	2.6
6	金	八宝おこわ 飲用牛乳 中華野菜炒め 中華風コーンスープ	焼き豚 えび 牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 もち米 なたね油 ごま油 片栗粉	干しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ コーン ねぎ	571	17.3	30.7	2.7
9	月	豚丼 飲用牛乳 豆乳仕立てのみそ汁	豚肉 牛乳 みそ 豆乳	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 たまねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	625	14.6	31.1	2.3
10	火	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 ガーリックビーンズポテト	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 牛乳 大豆	中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ パセリ粉	671	17.9	29.0	2.7
11	水	親子丼 飲用牛乳 キュウリと白菜のネギ塩和え くだもの(清見りんご)	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 白菜 生姜 ねぎ 清見	569	16.7	28.6	2.3
12	木	ピザトースト 飲用牛乳 豆乳とコーンのスープ ツナドレサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム まぐろ	無塩パン なたね油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	601	17.3	41.5	2.6
13	金	ゆかりご飯 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ 大豆 みそ	米 白ごま 油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	601	17.9	30.7	2.7
16	月	家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル	豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	593	17.1	31.4	2.3
17	火	ごはん 飲用牛乳 ツナ入り卵焼き キャベツの甘味噌和え すまし汁	牛乳 まぐろ ひじき 卵 みそ とり肉 豆腐	米 ジャガイモ なたね油 砂糖 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	592	17.4	32.8	2.1
18	水	練馬スパゲティ 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ りんごゼリー	まぐろ缶 牛乳 油揚げ 寒天	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ごま油	大根 しめじ にんじん キャベツ 小松菜 りんごジュース	620	16.8	36.4	2.1
19	木	ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 大豆もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 いか とり肉 豆腐	米 油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま ジャガイモ 春雨	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	593	17.7	29.1	2.2
20	金	グリーンピースご飯 飲用牛乳 ジャガイモと厚揚げの煮物 じゃことおかかの和え物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ かつお節	米 なたね油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 白菜	577	17.5	24.8	2.4
23	月	はちみつレモントースト 飲用牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	食パン マーガリン はちみつ なたね油 ジャガイモ マカロニ バター 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜	582	13.8	40.5	2.4
24	火	ビビンバ 飲用牛乳 広東スープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	592	16.2	33.9	2.5
25	水	ごはん 飲用牛乳 カツオの味噌マヨネーズ焼き 凍り豆腐と小松菜のお浸し みそ汁	牛乳 かつお みそ 高野豆腐 油揚げ わかめ 大豆	米 マヨネーズ (卵なし) 白すりごま 砂糖	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 たまねぎ	571	20.6	29.5	2.2
26	木	スタミナ回鍋肉丼 飲用牛乳 トックスープ くだもの(メロン)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ トック	生姜 にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ 小松菜 メロン	625	15.1	25.1	2.1
27	金	チキンカツカレーライス 飲用牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 生クリーム とり肉 牛乳	米 麦 なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ パン粉 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	686	13.5	32.9	2.2
31	火	麦ごはん 飲用牛乳 白身魚の野菜あんかけ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白すりごま こんにゃく ジャガイモ	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	590	19.4	25.5	2.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値 (中学年)	604	16.7	31.3	2.4	350	92	2.3	219	0.28	0.43	17	6.4

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)